PLANTES QUE GUAREIXEN

Un recull dels efectes medicinals d'algunes plantes que ens va explicar Raquel Bernaus Luque al Dissabte Temàtic del passat 24 Abril 2021.

Romaní

Té ús culinari i medicinal. Les úniques contraindicacions és que té efecte avortiu i pot generar insomni.

És molt efectiu per guarir malalties de carácter respiratori, per mal d'estómac,…és un antianèmic, per pujar el ferro i bó pel sistema circulatori.

FARIGOLA /Tomillo/Timó/Timonet

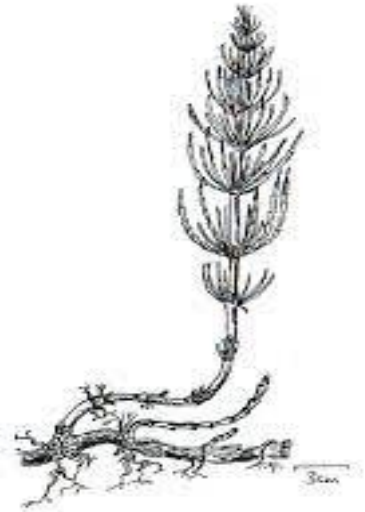
És un antibiòtic natural, i també un desinfectant molt eficaç.

Molt saludable per gaurir constipats, grips,..és un expectorant, molt bó per malalties respiratòries. També és un antiparasitari i és un digestiu.

MENTA

La menta és depurativa pel fetge, elimina toxines. És aperitiu i digestiu. Ajuda a regular els gasos. També és eficaç contra el ma alè. Alleuja les menstruacions doloroses i les tensions musculars, contra les cefalees nervioses.

CUA DE CAVALL



És comestible, es pot posar a les amanides, les remineralitza.
Té efecte diurètic, elimina toxines.

Molt bona contra l'artrosi.

Atura les hemorràgies. També les menstruacions excessives.

No es recomanable prendre-la més de 6 setmanes seguides.

ESPINO BLANCO

Té la flor blanca i el fruit vermell.
És la planta del cor, tonifica i ajuda a regular les arritmies, taquicàrdies,…

És antioxidant i un relaxant.

HIPÈRIC

Planta que s'ha de collir la vesprada de la revetlla de Sant Joan.

Diuen que té propietats "màgiques".

És l'herba coneguda com "la militar" o "herba foradada".

Té propietats cicatritzants, desinfectants i antiespasmòdic.

Molt bo contra les cremades i per les arrugues de la pell.

No podem prendre el sol just després de posarla perquè surten taques a la pell.

Té també efecte antidepressiu, ansiolític i contra l'insomni.

SAUC

Aquest arbust es pot menjar, es poden fer una mena de “tortita”.

Calma la tos, va molt bé contra els constipats, les grips,…va bé per baixar la febre, és antiinflamatori i contra la retenció de líquids.

MALVA

Té uns fruits que semblen uns panellets petits. Les seves flors son comestibles.

Té efecte laxant i antiinflamatori. Combina molt bé amb eucalyptus.

Feta mb oli és un bon repel·lent d’abelles i avespes.

ESPERNALLAC

És molt efectiu contra els paràsits intestinals i els dolors estomacals.

Diuen que s’han de prendre en nombre parell.

ORTIGA

S'ha de collir amb guants, és irritant. Es pot menjar com una verdura més.

Rica en ferro, depura el fetge i és antioxidant. Bona contra la artritis. Atura les hemorràgies , per tant bona contra les menstruacions excessives.

També és eficaç contra les picadures i l'asma.

Si prens una ortiga i la tritures, el suc resultant contrarresta el propi picor de la mateixa planta.

SALVIA

El seu nom vol dir "salvar". Molt eficaç per a menstruacions irregulars i els símptomes de la menopausa.

Contra les diarrees i el mal de coll, també per guarir les genives. És antiséptica i contra les picades d'insectes. I és tonificadora.

KALANCHOE

És comestible, és anticancerígen. Menjar un troç de fulla del tamany d'una targeta cada dia.